

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pendidikan Jasmani

2.1.1 Hakikat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani pada dasarnya adalah suatu proses pembelajaran yang menggunakan aktivitas fisik sebagai sarana untuk mencapai perubahan kualitas individu secara menyeluruh. Pendekatan ini melibatkan aspek fisik, mental dan emosional individu secara keseluruhan. Dalam konteks pendidikan jasmani, anak dipandang sebagai suatu kesatuan yang utuh dan menyeluruh, dimana pendidikan ini tidak hanya memperhatikan kualitas fisik dan mental saja, tetapi juga memperlakukan anak sebagai satu kesatuan yang sangat diperlukan yang mencakup berbagai aspek kualitas dirinya (Sari et al., 2024).

Pendidikan jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menunjang kegiatan pendidikan. Pendidikan jasmani merupakan suatu kegiatan yang berproses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohani yang mencakup aspek mental, intelektual, dan bahkan spiritual (Bangun, 2016). Dalam kerangka kegiatan pendidikan, pendidikan jasmani merupakan salah satu bentuk pendekatan terhadap aspek sejahtera rohani (melalui aktivitas jasmani), yang dalam konteks kesehatan menurut WHO berarti kesehatan jiwa (rohani).

Pendidikan jasmani bukan hanya merupakan kegiatan pengembangan aktivitas fisik semata, melainkan harus menjadi bagian dari konteks pendidikan secara umum. Tentu saja proses ini dilakukan secara sadar dan melibatkan interaksi sistematis antara pelakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Surahni, 2017).

Selain itu pendidikan jasmani merupakan salah satu cara untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan jasmani, pengetahuan, sportivitas, dan penerapan kebiasaan hidup sehat (Pratiwi & Asri, 2020). Dengan pendidikan jasmani, siswa akan mendapatkan ekspresi berbeda yang berkaitan erat dengan pesan pribadi yang menyenangkan.

Dengan begitu pendidikan jasmani pada hakikatnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan, yang ditujukan untuk

mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, berpikir kritis, kestabilan emosi, keterampilan sosial, penalaran moral dan tindakan melalui aktivitas jasmani dan olahraga (Pratiwi & Oktaviani, 2018).

2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani dan keterampilan bagi siswa dengan menggunakan olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani tersebut. Sesuai dengan tujuan pendidikan jasmani menurut Permendiknas Nomor 22 Tahun 2006 yaitu :

- 1) Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas fisik, perkembangan estetika dan perkembangan sosial.
- 2) Meningkatkan rasa percaya diri dan keterampilan yang berharga untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani.
- 3) Mencapai dan mempertahankan tingkat kebugaran optimal untuk melakukan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali.
- 4) Mengembangkan nilai-nilai pribadi dengan berpartisipasi dalam aktivitas jasmani, dalam kelompok maupun individu.
- 5) Berpartisipasi dalam aktivitas fisik dapat memperkuat keterampilan sosial, memungkinkan siswa berfungsi secara efektif dalam hubungan antar individu.
- 6) Menikmati kesenangan dan kegembiraan melalui aktivitas fisik, termasuk permainan olahraga.

Pendidikan melalui aktivitas jasmani menjadi sarana untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani mempunyai dampak positif terhadap kesehatan jasmani dan rohani. Pendidikan jasmani memiliki tujuan untuk mengembangkan aspek psikomotorik, kognitif dan afektif. Pendidikan jasmani tidak hanya mengembangkan aspek fisik saja tetapi juga dapat mengembangkan aspek intelektual, emosional, dan sosial (Dhedhy, 2016).

2.1.3 Manfaat Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan sarana pendidikan yang dapat mengembangkan pola pikir generasi muda dalam mengambil sebuah keputusan terbaik tentang aktivitas jasmani yang akan dilakukan dan menerapkan pola hidup sehat ke dalam kehidupan mereka.

Manfaat pendidikan jasmani bagi anak usia sekolah dasar dapat meningkatkan motivasi siswa dalam menjalankan tugas dan aktivitas dalam bekerja serta memanfaatkan waktu luangnya secara bermanfaat. Selain itu Manfaat lain dari pendidikan jasmani di sekolah khususnya di sekolah dasar, sangat luas dan hampir tidak terbatas. Selain sebagai sarana penunjang terciptanya tujuan dasar pendidikan juga dapat memfasilitasi pengembangan sumber daya manusia yang mampu mengembangkan diri serta bertanggung jawab dalam pembangunan nasional (Pratiwi & Oktaviani, 2018).

2.2 Pemanasan Pendidikan Jasmani

2.2.1 Pengertian Pemanasan

Pemanasan merupakan salah satu unsur utama dalam melakukan kegiatan berolahraga. Mengingat pentingnya gerakan pemanasan, maka siswa maupun guru harus mempersiapkan dan melakukan gerakan pemanasan yang sesuai dengan jenis olahraga dan bentuk materinya. Pemanasan juga harus mampu memenuhi unsur kebugaran jasmaninya (Rezki et al., 2022).

Pemanasan merupakan salah satu bagian dasar dari program awal , yang meliputi aktivitas fisik yang dilakukan sebelum aktivitas inti atau kegiatan yang lebih berat. Tujuannya untuk meningkatkan keterampilan fisik, menjaga kesehatan, dan meningkatkan kebugaran jasmani (Mariyanto, 2016)

Pemanasan merupakan aktivitas yang sebaiknya dilakukan sebelum melakukan aktivitas yang lebih berat. Pemanasan dilakukan untuk mempersiapkan tubuh agar dapat beraktivitas dengan lebih baik untuk mencegah risiko cedera (Syafari & Fahrurrozi, 2020)

2.2.2 Tujuan Pemanasan

Tujuan dari pemanasan ini adalah untuk meningkatkan sirkulasi darah, dapat meningkatkan kapasitas paru-paru dan secara bertahap meningkatkan detak jantung. Dalam kondisi ini, tubuh akan mulai meningkatkan metabolisme dan lebih hangat. Selain itu, aktivitas pemanasan juga membantu mencegah cedera (Syafari & Fahrurrozi, 2020).

2.2.3 Manfaat Pemanasan

Aktivitas pemanasan sebelum berolahraga dapat memberikan manfaat bagi tubuh untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan mengurangi risiko cedera pada tubuh. Seperti yang dijelaskan oleh (Mariyanto, 2016) manfaat pemanasan dari segi fisiologis, psikologis, dan pencegahan cedera yaitu :

a) Fisiologis pemanasan

Akibat dari pemanasan, suhu tubuh akan meningkat yang merupakan salah satu faktor untuk memperlancar aktivitas yang lebih berat.

2.2.4 Jenis Pemanasan

a) Pemanasan Statis-dinamis

- Pemanasan statis

Pemanasan statis merupakan pemanasan berupa latihan peregangan yang dilakukan dari tubuh bagian atas ke tubuh bagian bawah dalam 1 x 8 hitungan. Pemanasan statis dimaksudkan untuk mempersiapkan otot dalam melakukan aktivitas fisik atau pembelajaran inti yang lebih berat guna menghindari kram dan cedera otot lainnya. Pemanasan statis ini harus dilakukan dengan benar untuk memastikan otot teregang sepenuhnya dan untuk menghindari cedera akibat peregangan otot yang tidak tepat (Syafari & Fahrurrozi, 2020).

- Pemanasan dinamis

Pemanasan dinamis adalah pemanasan yang dilakukan dengan gerakan terus menerus atau konsisten. Contoh gerakan pemanasan dinamis antara lain gerakan kepala naik turun, gerakan menekuk tangan pendek, panjang, panjang, atau kombinasi gerakan. Bentuk pemanasan ini dimaksudkan untuk melemaskan otot-otot yang tegang (Syafari & Fahrurrozi, 2020).

b) Pemanasan *Instant Activity*

Instan activity merupakan kegiatan yang memberikan alternatif terhadap kegiatan pemanasan general (statis dan dinamis) yaitu pendidikan jasmani, tantangan atau peraturannya juga dibuat sangat sederhana. *Instan activity* memberi siswa aktivitas langsung untuk membuat mereka bergerak dan mengeluarkan energi sebelum guru memulai pembelajaran inti . *Instan activity* adalah aktivitas yang sifatnya sederhana, hanya membutuhkan sedikit peralatan, dan membuat para siswa termotivasi untuk segera bergerak ketika kelas dimulai.

Konsep di balik *instan activity* adalah membuat siswa bergerak dan terlibat secara aktif dengan segera. Aktivitas ini juga meningkatkan jumlah waktu siswa untuk aktif dalam kelas pendidikan jasmani. Terakhir, kegiatan ini mengurangi jumlah waktu yang terbuang untuk memindahkan siswa dari satu aktivitas ke aktivitas lainnya. Menurut Graham (dalam Leonard, 2015) *Instan activity* ini juga memungkinkan siswa memperoleh latihan yang sangat dibutuhkan dalam keterampilan tertentu sekaligus menghangatkan tubuh mereka, contohnya yaitu dapat berupa permainan tebak kata, permainan mendengarkan, lompat tali, atau berbagai kegiatan lain yang melatih keterampilan tertentu.

Dalam hal ini tujuan dari *instan activity* yaitu melakukan pergerakan atau aktivitas segera mungkin sebelum pembelajaran inti dimulai untuk membakar energi sekaligus mengaktifkan waktu agar waktu yang digunakan tidak sia-sia terbuang. Semua *instan activity* adalah aktivitas otot besar yang terstruktur untuk partisipasi dan kesuksesan maksimal. Kegiatan tersebut juga harus mudah dipelajari, menyenangkan, dan memotivasi. Selain itu, aktivitas ini harus mudah dimodifikasi untuk berbagai tingkat kemampuan dan tingkat kebugaran yang berbeda.

2.3 Kesiapan Belajar dalam Pendidikan Jasmani

2.3.1 Pengertian Kesiapan Belajar

Kesiapan belajar dalam konteks pendidikan jasmani mengacu pada kondisi fisik, mental, dan emosional seseorang yang memungkinkannya belajar dan berpartisipasi secara efektif dalam aktivitas jasmani dan olahraga. Kesiapan merupakan faktor yang sangat penting dalam suatu proses pembelajaran, Persiapan belajar yang baik akan menghasilkan capaian yang lebih memuaskan dibandingkan jika dicapai tanpa persiapan yang baik. Dengan begitu kesiapan belajar akan membantu siswa lebih mudah mengikuti proses pembelajaran dan memudahkan siswa untuk menerima atau memahami materi sesuai dengan yang disampaikan. Siswa yang memiliki kesiapan belajar dengan baik maka akan cenderung mempunyai rasa ketertarikan terhadap proses belajar, sehingga dengan rasa ketertarikan tersebut akan membangkitkan semangat belajar untuk meningkatkan kemampuan belajarnya. Kesiapan ini merupakan keadaan umum

seseorang yang membuatnya siap untuk bereaksi atau memberikan respon tertentu terhadap suatu situasi tertentu (Slameto, 2013). Kondisi khusus yang dimaksud adalah kondisi fisik dan psikis.

Efektivitas pembelajaran merupakan ukuran keberhasilan proses interaksi antar peserta didik dengan guru dalam suatu lingkungan pendidikan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Konsep pembelajaran yang efektif dan efisien memerlukan interaksi antara peserta didik dan guru untuk mencapai tujuan bersama (Adilla et al., 2024).

2.3.2 Faktor yang Mempengaruhi Kesiapan Belajar

Hasil belajar yang baik membutuhkan faktor pendukung lain yang dapat memperkuat kesiapan belajar mandiri. Faktor-faktor tersebut berhubungan dengan pengetahuan, pemikiran, dan kualitas berpikir seseorang ketika dihadapkan pada situasi belajar yang baru. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan belajar siswa.

Menurut (Slameto, 2013, hal. 113) dalam bukunya berpendapat faktor yang mempengaruhi kesiapan belajar yaitu :

1. Kondisi fisik adalah keadaan kesiapan tubuh seseorang untuk mengikuti kegiatan belajar seperti menjaga waktu istirahat, kebiasaan makan, dan menjaga kesehatan panca indera.
2. Kondisi mental adalah keadaan siswa yang berkaitan dengan kecerdasan, seperti kemampuan berpendapat, mengkritik, dan percaya diri dalam forum diskusi serta keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki.
3. Kondisi emosi adalah kemampuan siswa dalam mengatur emosi ketika menghadapi suatu permasalahan, misalnya keinginan untuk bersungguh-sungguh mengikuti kegiatan pembelajaran.

Selain itu ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kesiapan belajar siswa menurut (Effendi, 2017) sebagai berikut :

1. Perlengkapan dan perkembangan fisiologis meliputi perkembangan perlengkapan individu seperti tubuh secara keseluruhan, organ indera dan kemampuan intelektual.
2. Motivasi, berkaitan dengan kebutuhan, minat, dan tujuan pribadi untuk mempertahankan dan perkembangan diri.

Kesiapan belajar pendidikan jasmani adalah faktor penting dalam memastikan bahwa siswa dapat meraih manfaat maksimal dari pengalaman pendidikan jasmani mereka. Guru pendidikan jasmani sering berusaha untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan kesiapan belajar ini agar siswa dapat mengembangkan keterampilan fisik, pengetahuan, dan keterampilan sosial yang diperlukan untuk menjalani gaya hidup sehat dan aktif.

2.3.3 Indikator Kesiapan Belajar

Menurut (Slameto, 2013, hal. 113) dalam bukunya berpendapat Indikator untuk menilai tingkat kesiapan belajar adalah “kondisi fisik, kondisi mental, kondisi emosional, kebutuhan (motivasi) dan pengetahuan”. Indikator kesiapan belajar sangatlah penting karena dari indikator tersebut kita dapat mengukur kesiapan siswa dalam menerima materi pembelajaran.

Indikator kesiapan belajar tersebut yaitu :

1. Kondisi fisik siswa, seperti pendengaran, pengelihatatan dan kesehatan.
2. Kondisi mental, seperti kepercayaan diri dan penyesuaian diri.
3. Kondisi emosional, seperti konflik atau ketegangan.
4. Kebutuhan, seperti buku pelajaran, catatan pelajaran dan perlengkapan.
5. Pengetahuan, seperti membaca buku pelajaran dan media cetak.

2.4 Hasil Belajar dalam Pendidikan Jasmani

2.4.1 Pengertian Hasil Belajar

Hasil belajar dalam konteks pendidikan jasmani mengacu pada perubahan perilaku, pengetahuan, keterampilan, dan sikap siswa setelah mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani. Perubahan ini mencakup aspek kognitif, afektif dan psikomotorik diharapkan dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya aktivitas fisik (Indrawathi et al., 2021). Hasil belajar adalah keterampilan yang dimiliki peserta didik setelah peserta didik mendapatkan pengalaman belajar. Keberhasilan belajar terjadi ketika peserta didik mencapai tujuan pembelajaran dan pengajaran.

Hasil belajar adalah sesuatu yang dicapai atau diperoleh melalui proses belajar mengajar. Keberhasilan belajar peserta didik dapat dilihat melalui prestasi belajarnya. Prestasi belajar merupakan gambaran hasil belajar selama peserta

didik mengikuti proses belajar mengajar pada jenjang yang diikutinya (Andryannisa et al., 2023)

Berdasarkan teori Taksonomi Bloom, Benjamin Bloom mengklasifikasikan hasil belajar menjadi tiga domain utama :

1. Ranah kognitif

Ranah kognitif berkenaan dengan kemampuan otak dan penalaran. Ranah kognitif dibagi menjadi enam tahapan yang secara umum dikelompokkan menjadi dua yaitu kognitif tingkat dasar dan kognitif tingkat tinggi. Kognitif tingkat dasar terdiri dari ingatan (recall), pemahaman (comprehension), dan penerapan (application). Kognitif tingkat tinggi terdiri dari analisis (analysis), sintesis (synthesis), dan penilaian (evaluation)

2. Ranah Afektif

Ranah afektif berkenaan dengan sikap dan nilai hal ini akan nampak pada diri siswa dalam berbagai bentuk sikap dan tingkah laku. Kemampuan pada ranah afektif dibagi menjadi lima tingkatan yang terdiri dari sikap menerima, menanggapi, menghargai, mengatur diri, dan menjadikan pola hidup.

3. Ranah Psikomotorik

Ranah Psikomotorik merupakan hasil pembelajaran yang didapat sebagai kemampuan kognitif dan diinternalisasikan melalui kemampuan afektif dan diaplikasikan secara nyata melalui kemampuan psikomotorik. Tahapan hasil belajar dalam ranah psikomotorik terbagi menjadi 5 yang terdiri dari imitasi (imitation), manipulasi (manipulation), presisi (precision), artikulasi (articulation), dan naturalisasi (naturalization).

2.5 Penelitian yang Relevan

Untuk mengkaji penelitian ini peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Beberapa penelitian yang relevan dengan peneliti ini adalah :

- a. Kesiapan Belajar Peserta Didik Kelas VII Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMPN 2 Tempel Kabupaten Sleman,

oleh Dany Krismanto pada tahun 2021. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kesiapan Belajar peserta didik kelas VII dalam pembelajaran daring mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di SMPN 2 Tempel kabupaten Sleman. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode survei.

- b. Pengaruh Penerapan Permainan Kecil Dalam Pemanasan Terhadap Kesiapan Siswa Dalam Pembelajaran PJOK di SMPN 1 Tuban, oleh Erwin Yusuf Tirtana dan Sasminta Christina Yuli Hartati pada tahun 2022. Penelitian memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan kecil dalam pemanasan terhadap kesiapan siswa dalam pembelajaran PJOK di SMPN 1 Tuban. Penelitian menerapkan eksperimen semu dan pendekatan yang diterapkan adalah kuantitatif serta menggunakan desain one group pre test-post test. Pengambilan data dengan menghitung jumlah HR menggunakan teknik palpasi atau meraba bagian tubuh tepatnya dibagian pergelangan tangan. Menggunakan stopwatch untuk menghitung jumlah denyut selama 30 detik dan hasil perhitungan kalikan dua untuk mendapat jumlah denyutan per menitnya. Melihat pada analisis dari hasil data menggunakan statistik, terjadi pengaruh pada permainan kecil terhadap kesiapan pada siswa SMPN 1 Tuban dengan peningkatan signifikan. Kesimpulannya adalah ada pengaruh penerapan permainan kecil dalam pemanasan terhadap kesiapan siswa dalam pembelajaran PJOK di SMPN 1 Tuban.
- c. Pengaruh Pemanasan Dalam Bentuk Permainan Terhadap Efektivitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Oleh Willys Bacharudin Yusuf dan Sasminta Christina Yuli Hartati pada tahun 2014. Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh pemberian pemanasan bentuk permainan terhadap efektivitas pembelajaran penjasorkes kelas X SMKN 1 Dlanggu dan seberapa besar pengaruh itu.